Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 1

Manger, ça me fait penser à...

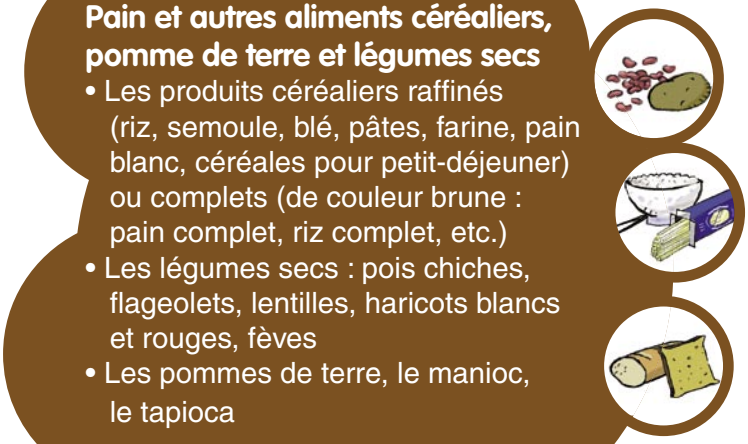
Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 2

Les groupes d'aliments et leurs apports

Fruits et/ou légumes

- Toutes les formes de fruits : frais, surgelés, crus ou cuits, nature ou préparés (compotes, jus de fruits « sans sucre ajouté », etc.)
- Toutes les formes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, nature ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes, etc.)



Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs

- Les produits céréaliers raffinés (riz, semoule, blé, pâtes, farine, pain blanc, céréales pour petit-déjeuner) ou complets (de couleur brune : pain complet, riz complet, etc.)
- Les légumes secs : pois chiches, flageolets, lentilles, haricots blancs et rouges, fèves
- Les pommes de terre, le manioc, le tapioca

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

- Les viandes (viande rouge, viande blanche, volailles)
- Les œufs
- Les poissons et autres produits de la pêche
- La charcuterie

Matières grasses ajoutées

- Les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux
- Les matières grasses d'origine végétale : huiles, margarines, mayonnaise et assaisonnements

\+ Les aliments très gras : chips, plats cuisinés les plus riches en graisses (feuilletés, friands, panés, etc.)

Lait et produits laitiers

- Le lait
- Les yaourts et les laits fermentés, le fromage blanc et les petits suisses
- Les fromages

Produits sucrés

- Le sucre et les sucreries : miel, confiture, sirop, bonbons, etc.
- Les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits ou nectars de fruits, etc.
- Les aliments à la fois riches en graisses et en sucre : gâteaux, chocolat, barres chocolatées, pâtes à tartiner, crèmes glacées, crèmes dessert, biscuits, viennoiseries

Boissons

- Toutes les eaux (du robinet, de source, etc.) : l'eau est la seule boisson indispensable
- Thé, café
- Boissons sucrées

Sel

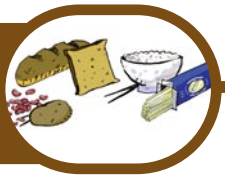
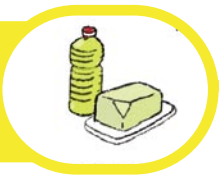
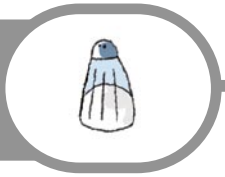
- Sel ajouté (à la cuisson, à l'assaisonnement)
- Aliments très salés (produits apéritifs, cacahuètes, certains fromages et charcuteries, etc.)

Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 3

Les repères de consommation

REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS (Programme National Nutrition-Santé)
Voici les repères de consommation pour les adolescents,
à suivre pour protéger ta forme et ta santé !

Fruits et/ou légumes		Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs		À chaque repas et selon l'appétit
Produits laitiers		3 (ou 4) par jour
Viandes / Poissons et produits de la pêche / Œufs		1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation
Produits sucrés		Limiter la consommation
Boissons		De l'eau à volonté
Sel		Limiter la consommation
Activité physique		Au moins l'équivalent d'une demi-heure, voire d'une heure de marche rapide chaque jour

Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 4

Des aliments classés : apport énergétique et micronutriments

APPORT ÉNERGÉTIQUE

Peu calorique

- 1 petite assiette de tomates
- 1 kiwi
- 1 yaourt nature
- 1 petite portion individuelle d'emmental
- 1 verre de jus d'orange (à base de concentré, sans sucre ajouté)
- 1 banane
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt sucré
- 3-4 carrés de chocolat
- 5 bonbons
- 1 crème dessert
- 1 canette de soda au cola
- 1 sachet individuel de chips
- 4-5 biscuits (type sablés)
- 1 pain au chocolat

Très calorique

APPORT EN CALCIUM

Apport intéressant en calcium

- 1 petite portion individuelle d'emmental
- 1 yaourt nature
- 1 yaourt sucré
- 1 crème dessert (appertisée)
- 2 tranches de pain complet
- 4-5 biscuits (type sablés)
- 1 verre de jus d'orange (à base de concentré, sans sucre ajouté)
- 1 kiwi
- 1 pain au chocolat
- 1 canette de soda au cola
- 1 sachet individuel de chips
- 3-4 carrés de chocolat
- 1 petite assiette de tomates
- 1 banane
- 5 bonbons

Très peu ou pas de calcium

APPORT EN VITAMINE C

Apport intéressant en vit. C

- 1 verre de jus d'orange (à base de concentré, sans sucre ajouté)
- 1 kiwi
- 1 petite assiette de tomates
- 1 banane
- 1 sachet individuel de chips

Très peu de vit. C

- 1 yaourt nature
- 1 yaourt sucré
- 1 petite portion individuelle d'emmental
- 1 crème dessert (appertisée)
- 2 tranches de pain complet
- 4-5 biscuits (type sablés)
- 3-4 carrés de chocolat
- 1 pain au chocolat
- 1 canette de soda au cola
- 5 bonbons

Pas de vit. C

Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 5

Quiz sur les besoins alimentaires

1. On a besoin de calcium uniquement quand on grandit.
   ❍ vrai ❍ faux
2. Manger une barre chocolatée du type « bâtonnet au lait enrobé de chocolat », c'est comme boire un verre de lait.
   ❍ vrai ❍ faux
3. Les ados ont moins besoin de calcium que les enfants.
   ❍ vrai ❍ faux
4. À partir de l'apparition des règles, les filles ont davantage besoin de fer que les garçons.
   ❍ vrai ❍ faux
5. L'activité physique contribue à une meilleure constitution des os.
   ❍ vrai ❍ faux
6. L'activité physique influence peu la quantité d'énergie (les calories : kcal) qui doit être apportée par l'alimentation.
   ❍ vrai ❍ faux
7. Quand la croissance est terminée, garder un poids stable (c'est-à-dire ne pas grossir ni maigrir) est la meilleure façon de savoir que ses apports alimentaires sont adaptés à ses besoins.
   ❍ vrai ❍ faux
8. Il faut manger des féculents (pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre, légumes secs…) à tous les repas.
   ❍ vrai ❍ faux
9. Les fruits et les légumes ne sont pas nourrissants.
   ❍ vrai ❍ faux
10. Les produits sucrés ne servent qu'à se faire plaisir.
    ❍ vrai ❍ faux

Fourchettes & Baskets - Transparent 6

Une affiche de L'Inpes « Bouger, c'est la santé ! »

Bouger, c'est la santé !
Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.
Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
Accompagner les enfants à l'école à pied.
Faire une balade en famille.
Notre corps a faim de santé
Programme National Nutrition Santé

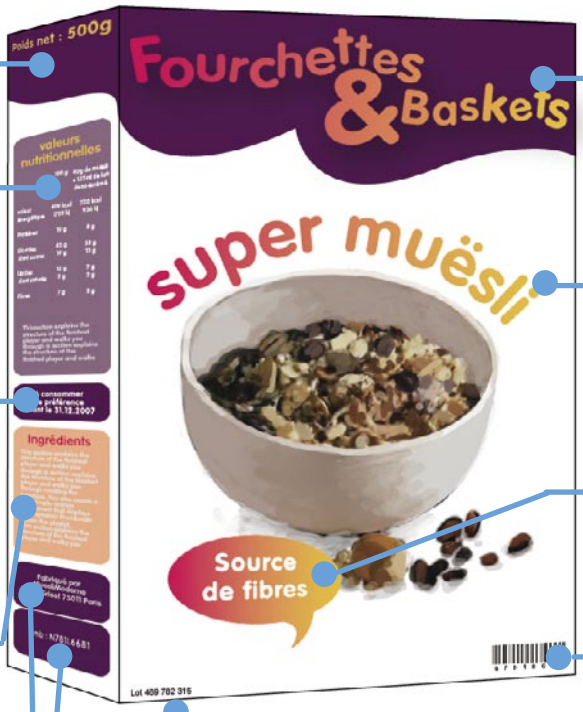
Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 7

Campagne de communication de L'Inpes « Et si vous marchiez aujourd'hui ? »

Fourchettes & Baskets - Transparent 8

Décryptage d'étiquettes fac-similé n°1



Poids net

Informations nutritionnelles

DLUO (Date limite d'utilisation optimale) « À consommer de préférence avant le … » : date jusqu'à laquelle le produit conserve ses propriétés. Le produit reste consommable après cette date mais son goût et sa texture peuvent avoir été légèrement altérés.

Liste des ingrédients par ordre décroissant. Mention des ingrédients allergènes

Nom et adresse du fabricant, du conditionneur ou du distributeur

Identification de l'emballeur

Nom du fabricant

Dénomination de vente : nom du produit

Allégation

Code-barres :
système d'identification du produit
- clé de contrôle
- produit (identification)
- fabricant ou distributeur
- pays France : 30 à 37

Numéro du lot de fabrication

Fourchettes & Baskets - Transparent 9

Décryptage d'étiquettes fac-similé n°2

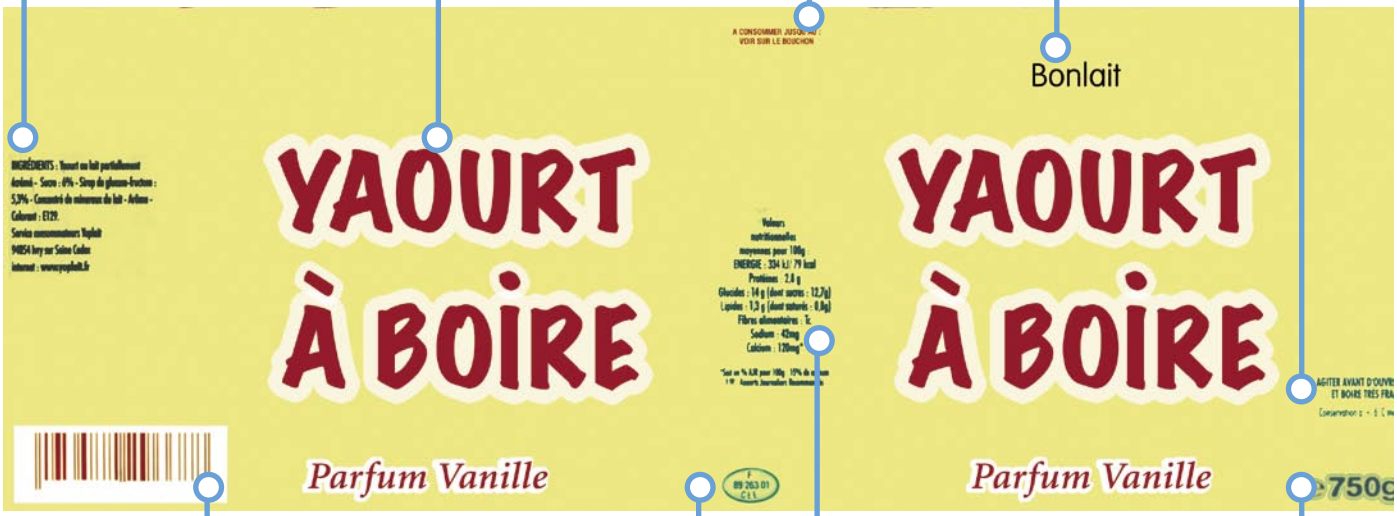
DLC (Date limite de conservation) : « À conserver jusqu'au… », une fois cette date dépassée, le produit ne doit pas être consommé.

Conditions particulières de conservation, mode d'emploi ou précautions d'emploi

Liste des ingrédients par ordre décroissant. Mention des ingrédients allergènes

Dénomination de vente : nom du produit

Nom du fabricant



Code-barres

Informations nutritionnelles

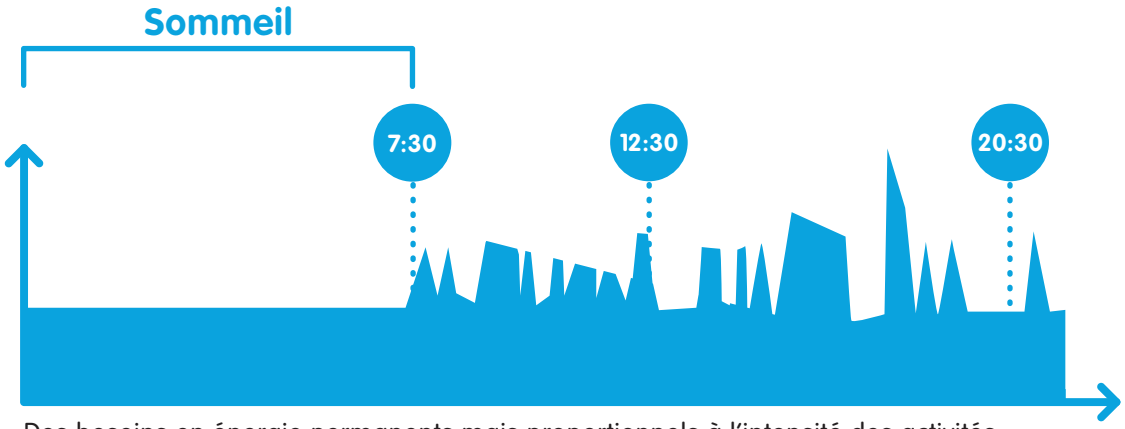
Poids net

Numéro de lot de fabrication

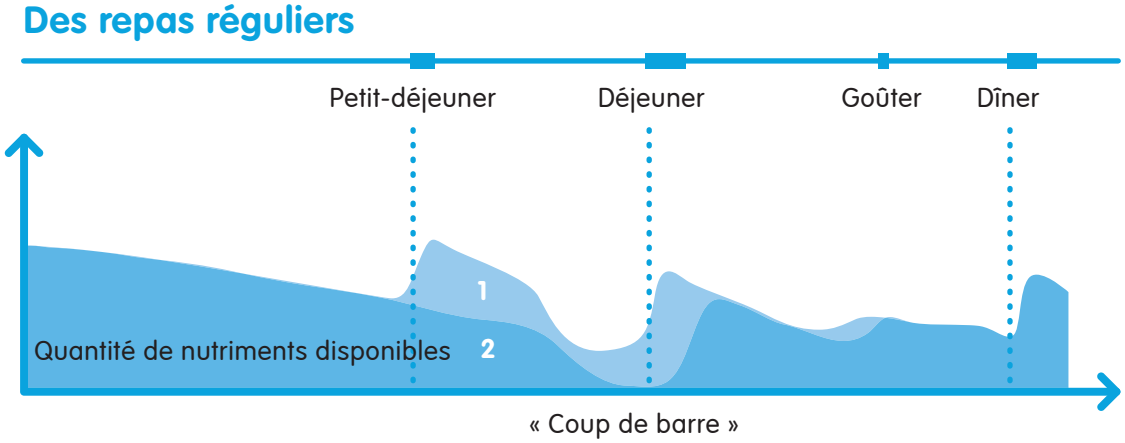
Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 10

Dépenses énergétiques et apports alimentaires sur une journée



Des besoins en énergie permanents mais proportionnels à l'intensité des activités



« Coup de barre »

1 - avec petit-déjeuner
2 - sans petit-déjeuner

Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 11

Le rythme alimentaire d'une journée d'un ado : analyse d'une situation

7h15
Petit-déjeuner rapide.
Il est en retard pour prendre le bus.

- 1 jus d'orange
- 1 biscuit

8h00
Rentrée en cours

10h00
Récréation

- 1 pain au chocolat

12h30
Au restaurant scolaire

- carottes râpées
- steak
- pâtes
- flan
- pain

14h-17h
Pendant les cours

- quelques bonbons

17h30
Goûter en rentrant à la maison

- pain au lait
- du chocolat
- 1 verre de grenadine à l'eau

18h00
1 boisson après l'entraînement

- 1 jus de fruits

19h30
Dîner en famille

- gâteau de légumes
- jambon
- compote de fruits

Programme National Nutrition Santé

Fourchettes & Baskets - Transparent 12

Environnements de la prise de repas

1

2

3